



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Matthias Frischmuth

Verein: Das Team Manu und Matthias
Startnummer: 1

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 10:58:27

Geschwindigkeit: 9,11 km/h
Laufleistung: 6:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 15 (von 63)

Strecken-Platzierung/Männer: 13 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie-Platzierung: 2(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 9:52:21

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Südergellersen	10,30	55:05	5:20	2	0:09	9	1:16	10,30	55:05	5:20	2	0:09	9	1:16
Amelinghausen	13,80	1:18:14	5:40	2	4:30	14	12:05	24,10	2:13:19	5:31	2	4:39	11	13:08
Schwindebeck	9,40	55:32	5:54	2	1:45	14	11:04	33,50	3:08:51	5:38	2	6:24	13	24:12
Bispingen	8,90	54:21	6:06	2	1:06	15	10:33	42,40	4:03:12	5:44	2	7:30	14	34:45
Overhaverbeck	10,80	1:12:22	6:42	2	3:50	17	17:02	53,20	5:15:34	5:55	2	11:20	11	51:47
Undeloh	6,90	48:27	7:01	2	6:38	18	10:45	60,10	6:04:01	6:03	2	17:58	11	1:02:32
Egestorf	9,20	1:04:12	6:58	2	6:04	10	10:42	69,30	7:08:13	6:10	2	24:02	12	1:13:14
Salzhausen	10,70	1:16:27	7:08	2	8:11	11	12:18	80,00	8:24:40	6:18	2	32:13	12	1:25:32
Südergellersen	10,90	1:24:19	7:44	2	12:29	13	14:20	90,90	9:48:59	6:28	2	44:42	12	1:39:52
Sülzwiesen	9,10	1:09:28	7:38	3	1:09:28	19	1:09:28	100,00	10:58:27	6:35	2	1:06:06	13	1:50:15